O Aikido e o corpo: água que somos nós.

Artigo publicado em: Caderno do GIPE-CIT: Grupo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão em Contemporaneidade, Imaginário e Teatralidade / Universidade Federal da Bahia. Escola de Teatro / Escola de Dança. Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – Ano 14, N.27, Dez.2011

Saint-clair R. Nogueira Filho[1]

Resumo: Este trabalho destina-se a analisar o aikido enquanto ferramenta de leitura do corpo, tendo a fluidez como elemento principal de suas dinâmicas. Trata-se de avaliar como o aikido traz um conhecimento corporal que se transmite, mas este conhecimento é validado em uma instância de realização da experiência do próprio corpo.

Palavras-chave: Corpo – Aikido – Fluidez – Artes marciais.

Abstract: This paper aims to analyze aikido as a tool to read the body, having fluidity as the major element in body's dynamics. It's about to evaluate how aikido brings a body knowledge capable of be transmitted, but this knowledge is validated in the instance of an experience realization of this same body.

Key Words: Body – Aikido – Fluidity– Martial arts.

Pratico uma arte marcial chamada Aikido. Não sou uma autoridade no assunto e não acredito que alguém detenha todo o conhecimento. Apenas alguns andaram mais e outros menos nesta estrada da eterna pesquisa e do infindável aprendizado desta arte. E é possível falar daquilo que experiencio enquanto praticante. Nossa experiência nos constrói a todo instante e somos fiéis portadores do que vivemos. O que vivo no Aikido, entre outras coisas, é a constante e intensa descoberta do meu corpo.

Me pergunto: o que é um corpo eficiente? É um corpo atlético? É um corpo que vive apenas? É um corpo esteticamente coerente? Neste sentido, a sociedade contemporânea prioriza um paradigma do corpo que responde primeiramente à estética. Mas, acredito que a eficiência do corpo pode ser traduzida pelo equilíbrio, que para ser alcançado se apoia na pesquisa sensitiva. Neste ínterim, pesquisar é investigar de que maneira nosso corpo reage e se movimenta. E esta experiência é singular, tendo em vista que nosso corpo é o lugar de dinâmicas que não podem ser traduzidas diretamente: o corpo vive, e nós de alguma forma, sabemos. O mestre da arte marcial

---

1 Saint-clair R. Nogueira Filho é músico profissional e estudante do curso de Licenciatura em Educação Musical na UNESP. Desenvolve pesquisa sobre o Aikido enquanto referência teórica na educação.

indica um caminho, mas cada um de seus alunos o segue a sua maneira, porque seu corpo é um, e o do mestre, outro. Há um conhecimento que se transmite, mas este conhecimento é validado em uma instância de realização da experiência do corpo. E isto pode ser o que os japoneses chamam de *Budo*, ou seja, a busca da consciência mais alta através do caminho do guerreiro (o caminho das artes marciais). E o corpo não é apenas o meio pelo qual se dá esta aventura, é mais além: o corpo, por si só, sabe e busca. Por isso talvez os mestres de muitas artes marciais preguem que para a boa prática marcial seja necessário o estado mental intitulado de "mente vazia". Ou seja, esta sabedoria do corpo não se apoia no racional, embora a lapidação do intelecto é um ponto importante das artes marciais (mais por uma questão de, através da ética, criar códigos que sacralizem o corpo e o consagre). O movimento do corpo, ao reagir a um ataque, nos diz quem somos. Não por uma via interpretativa dicotômica, do fracasso ou sucesso. Mas por um prisma que elege o outro, aquele que nos ataca, como alguém com quem interagimos para buscar a harmonia: o ataque dele, transformado por quem se defende, em um único movimento fluido, onde os dois na verdade, se tornam um. É a transmutação de uma energia agressiva em paz. Porque no Aikido o treino é praticado em dupla: um ataca, o outro aplica a técnica de defesa. E depois se revezam, indefinidamente, até a intervenção do mestre, que pára o treino para demonstrar outra técnica. Ou seja, a pesquisa corporal está em franco andamento seja você um atacante (*uke*) ou um defensor (*nague*). E isto quebra a noção de que o artista marcial é aquele que apenas subjuga o outro: o artista marcial é também aquele que doa seu corpo de forma eficiente para o outro desenvolver sua pesquisa. Não há um corpo superado no Aikido: há um corpo que foi harmonizado por outro. Por isso, no Aikido tradicional, não há competições. Segundo Mitsuge Saotome:

> Sem a experiência do conflito, nunca conheceremos a harmonia. Visto sem julgamento, o conflito não é nem bom nem mau: é apenas o oposto da harmonia e uma estação que leva à criatividade. Temos de desafiar os nossos conceitos, aparando as arestas negativas da nossa atitude a fim de que o espírito de luta negativo se torne um espírito de luta criativo. A tensão e a pressão do treinamento do Aikido trazem este espírito à tona, expondo-o para que seja examinado e aperfeiçoado. A descoberta das nossas limitações físicas leva-nos a refletir no significado mais profundo da harmonia e do conflito, e a lutar por um nível de consciência acima do ego. (SAOTOME, 2005)

A prática no treino se dá pela busca de uma fluidez de movimento, que só pode ser alcançada por um corpo consciente do funcionamento de suas estruturas. Onde há força, não há fluidez. E em muitos momentos, na bibliografia do Aikido, os autores

recorrem à metáfora da água para explicar este conceito. Porque a água, ao percorrer um caminho montanha abaixo, não entra em colapso ao encontrar um obstáculo: ela simplesmente o contorna, da forma mais fluida e natural possível. A água simplesmente se adapta, porque o seu corpo é fluido e flexível. E este é o corpo objeto de pesquisa no Aikido: aquele que ao se deparar com um obstáculo (o corpo do outro, a deferir o ataque) se comporta de forma fluida, sem força e de forma natural, para encontrar a harmonia (a água que continua descendo, ou seja, a fluidez da energia).

> Aikido é criação: criação de harmonia e justiça a partir da violência, energia positiva gerando a luz a partir da treva. O movimento físico tem de encarnar os princípios do espírito. O poder negativo precisa ser enfrentado não com o conflito, mas com o poder e o equilíbrio do movimento espiralado, que o encontrará, interpretará e redirecionará. Quando o adversário atacar, enfrente-o com a confiança da intuição. Traga-o para o seu centro e recrie a dinâmica, o poder da marcha das galáxias. (SAOTOME, 2005).

O círculo é sempre invocado no Aikido, e as formas de todos os movimentos sempre respondem a uma dinâmica circular. Porque o círculo é uma forma sem cantos. E os cantos são os lugares, numa forma, onde se dá o acúmulo e o encontro de energias. No círculo, tudo é fluidez. Não há início nem fim, nem pontos de estagnação. E a dinâmica de movimentação circular faz parte da base do Aikido. O praticante recebe treinamento para educar o corpo a se movimentar dentro de um conceito de micro e macro circularidades. Morihei Ueshiba, criador do Aikido, esclarece:

> A técnica do Aikido é estruturada no movimento circular, pois a harmonia se gera e o conflito se resolve por intermédio do espírito do círculo. A resposta do corpo, da mente e do espírito ao princípio do círculo é vital para a criação da técnica. (UESHIBA, 2005)

O corpo no Aikido passa a ser o micro lugar para onde são transferidos os macro princípios de funcionamento do universo: a órbita dos planetas, os movimentos da terra e o caráter cíclico das estações. Através do círculo a natureza encontra seu equilíbrio. E Morihei Ueshiba criou o Aikido a partir desta pesquisa, que além de ser corporal, também responde a uma minuciosa observação da natureza e dos seus princípios. Para isso, o conceito de *centro* é fundamental. É a partir dele que o círculo se desenvolve, através das forças centrípeta e centrífuga. Segundo Kisshomaru Ueshiba, filho do fundador:

> Quando se vêem as técnicas do Aikido sendo executadas, é melhor observar todos os movimentos como sendo circulares. Quando se cria um círculo, o parceiro parece girar sem equilíbrio e cair sozinho. Os movimentos circulares evitam colisões com uma força oposta e facilitam a harmonização. Para se criar um verdadeiro círculo, é preciso que haja um centro firme e

> estável. Um pião gira em alta velocidade sobre um centro estável, mas parece não se mover. No entanto, se você tocá-lo, ele imediatamente voará para longe com o impulso da força centrífuga, evidenciando sua força latente. (UESHIBA, 2005)

No corpo humano há um ponto chamado *Seika Tanden,* que segundo os mestres de Aikido, é o centro do corpo e ponto fundamental a partir do qual se desenvolve a estabilidade e o equilíbrio. Este centro precisa estar em sincronia com a respiração, que é a manifestação no corpo do princípio cíclico do universo.

> Um método para nos mantermos centrados consiste em respirar pelo *Seika Tanden* (um ponto psicofísico localizado aproximadamente a cinco centímetros acima do umbigo). Lembre-se de que o *ki* que dá vida ao nosso corpo é o mesmo que dá vida a todo o universo. Nenhum dos movimentos circulares praticados no Aikido é contrário aos princípios da natureza. Controle a respiração e una-se com o ritmo natural do universo. É assim que você fica centrado no seu *Seika Tanden.* O seu próprio centro precisa estar ligado ao centro da Terra. O *Ki* emana da sensação de estabilidade e calma. (UESHIBA, 2005)

Destarte, conclui-se que o corpo para o Aikido é um reflexo no espelho da natureza. Um corpo harmonizado é aquele ciente da sua sincronicidade com os princípios vitais do universo, e por conseguinte, de tudo aquilo que o cerca. Alcançar este estado corporal é possível através de intenso treinamento, onde aos poucos o praticante entra em contato com um elemento crucial dentro do Aikido: o *ki*, que pode ser definido como a energia vital que alimenta o corpo, ou a energia sutil que alimenta o funcionamento do universo. Os hindus a definem como *prana*, e os chineses, como *chi.* Como veremos a seguir, o conceito de *ki* é algo enraizado na cultura japonesa, e daí podemos depreender como Morihei Ueshiba descreve sua pesquisa no Aikido como sendo regida pelo princípio de uma naturalidade que se aplica a todas as coisas. Segundo Saotome:

> A palavra *ki* pode indicar um fluxo de energia, uma vibração, uma atmosfera. Pode descrever um estado mental, uma condição de saúde, a atividade da vida, a existência do espírito ou o movimento de pulsação da alma. *Ki* é afetado pela luz, pelo som, pelo tempo e pelo espaço. Densidade, pressão e direção da força alterarão a sua forma e aplicação. Um número incontável de expressões da língua japonesa contém a palavra *ki*. O clima é *tenki* ou *ki* celeste; o ar é *kuuki*, ou *ki* do céu ou do vazio. O calor é *hi no ki*, o *ki* do fogo; o solo é *tsuchi no ki*, o *ki* da terra. Se você é impaciente, tem *tanki*, *ki* curto; se está doente, doente está o seu *ki*, *byoki*. Se você é *kichigai*, você é louco, tem o *ki* incompleto. E as leis da natureza são *tenri shizen no ki*. Já ouvi quem dissesse: "eu não tenho *ki*". Isso é absurdo. Se você não tivesse *ki* não poderia dizer: "Eu não tenho *ki*" - porque se não tivesse *ki*, não teria vida. Talvez você não compreenda o que é *ki*, mas você percebe. Porque se sente incomodado na presença de uma pessoa e alegre na presença de outra? Quando vê alguém sorrir, porque fica feliz? Quando ouve alguém chorar, porque sofre? Como pode compreender o amor e o ódio? Quando vemos um objeto, calculamos seu peso e densidade sem precisar pesá-lo. Sabemos que

é duro ou macio sem tocá-lo. Percebemos o calor e o frio sem o recurso do termômetro. *Ki* é percepção. (SAOTOME, 2005)

A percepção do *ki* é parte integrante do treino de Aikido e acontece de maneira gradual. É algo muito difícil para o iniciante (faixa branca) e palpável para o praticante experiente (o faixa preta). O praticante de Aikido, assim como outra artes marciais, usa uma faixa de acordo com o grau de familiaridade com a prática. Inicia-se com a faixa branca, que simboliza o vazio: a cor branca pode ser descrita como ausência de cor, ou seja, ausência de experiência e técnica. No Brasil, a partir da faixa branca, se sucedem (respeitados pré-requisitos de tempo de treino, entre outros) as faixas amarela, roxa, verde, azul, marrom e por fim, a preta. No Japão, e em muitos lugares do mundo, existem apenas a faixa branca e preta. Simbolicamente, com a prática constante, a faixa branca vai naturalmente ficando escura (do atrito com o tatame) até se tornar preta. Dize-se que o caminho até a faixa preta é caracterizado pelo aprendizado da técnica, para que a movimentação se torne instintiva. E a partir da faixa preta, diz-se que o praticamente pode então adentrar na sutil pesquisa do *ki*, do uso da energia corporal de forma totalmente consciente. Neste momento, o corpo intuitivamente obedece ao princípio da movimentação circular e atua de forma completamente relaxada e natural. Por isso talvez o Aikido tenha muitos praticantes mulheres ou homens de idade avançada. Porque a evolução da sua prática requer uma movimentação sem uso de força através do vigor físico. Quanto mais se assimila o conceito da circularidade, menos força é empregada nos movimentos. E neste sentido, pode-se compreender porque o Aikido é *budo*, ou caminho. Porque a prática do Aikido se estende, por associação, ao mundo que nos cerca, já que o universo funciona através do ciclo, algo que já não é novidade para a ciência.

Depois deste breve olhar sobre o Aikido, podemos afirmar que o nosso corpo é um corpo no corpo do mundo. E que todos os corpos se entrelaçam, obedecendo aos mesmos princípios. A assimilação corporal da fluidez através do treino do Aikido nos leva a buscar esta mesma fluidez em tudo que vemos. E por conseguinte, a busca por equilíbrio e harmonia transcende o *dojo* e abarca a vida, onde o *aikidoísta* transmuta tudo que a ele chega em paz e serenidade. Abandonamos o paradigma equivocado que prega a punição do agressor como saída viável para o alcance de uma solução pacifica, para acessar uma noção mais sutil de humanidade, onde o agressor não é aquele que precisar ser castigado, mas aquele que precisa ser convidado a encontrar o seu centro e atingir assim uma outra consciência. O Aikido é uma ferramenta para que a sociedade

se harmonize e quebre um ciclo regido pelo signo da violência. Aprender a se defender não é aprender a subjugar: é aprender a enxergar o outro como portador de uma energia passível de ser transmutada através da graciosidade de movimentos: uma sedução pelo poder da fluidez. Assim, nosso corpo gesta uma paz que contagia a todos e a tudo. O trabalho árduo do corpo que treina Aikido é em direção a sua ampliação, de corpo casulo para corpo espaço, onde o corpo do outro é uma instância do seu próprio corpo. Onde o corpo da natureza é uma extensão do seu próprio corpo. E mais importante: uma noção que se atinge com a prática e com o movimento. Uma noção que não é negada à palavra. Mas que à palavra não se revela completamente porque tem no corpo seu melhor tradutor: seu veículo, através do qual transporta um equilíbrio viável. A busca do Aikido revela-se como uma busca pelo auto-conhecimento, que conduz ao conhecimento do todo: o treino da arte marcial é o treino da vida. Citando Jorge Luis Borges, em “Elogio da sombra”:

> Do Sul, do Este, do Oeste, do Norte,
> convergem os caminhos que me trouxeram
> ao meu secreto centro.
> Esses caminhos foram ecos e passos,
> mulheres, homens, agonias, ressurreições,
> dias e noites,
> entressonhos e sonhos,
> cada ínfimo instante do ontem
> e dos ontens do mundo,
> a firme espada do dinamarquês e a lua do persa,
> os atos dos mortos,
> o compartilhado amor, as palavras,
> Emerson e a neve e tantas coisas.
> Agora posso esquecê-las. Chego a meu centro,
> a minha álgebra e minha chave,
> a meu espelho.
> Breve saberei quem sou.
> (BORGES, 1993)

Todos nós, a seu modo, praticamos Aikido. A questão é darmos ao nosso corpo a chance de ser nosso mestre.

REFERÊNCIAS

BORGES, Jorge Luis. *Elogia da sombra – Um ensaio autobiográfico.* São Paulo: Globo, 1993.

SAOTOME, Mitsugi. *Aikido e a harmonia da natureza.* São Paulo: Pensamento, 2005.

STEVENS, John. *Os segredos do Aikido*. São Paulo: Pensamento, 2003.

UESHIBA, Kisshomaru. UESHIBA, Moriteru. *O melhor do Aikido.* São Paulo: Cultrix, 2003.

UESHIBA, Morihei. *Ensinamento secretos do Aikido.* São Paulo: Cultrix, 2011.

UESHIBA, Kisshomaru. *Uma vida no Aikido:* biografia do fundador Morihei Ueshiba. São Paulo: Pensamento, 2011.